

यूरीनरी ट्रैक्ट संक्रमण में अनार है फायदेमंद

मूत्र मार्ग में होने वाले बैक्टीरिया संक्रमण को यूरीनरी ट्रैक्ट संक्रमण कहते हैं। यह बीमारी संक्रामक होती है जो महिलाओं में होती है। इस बीमारी की जटिलताओं और संभावनाओं को दूर करने के लिए उचित चिकित्सा का ध्यान रखना चाहिए। आपके शरीर में बैक्टीरिया को फलश करने के लिए डॉक्टरों द्वारा अक्सर अधिक तरल पदार्थ का उपभोग करने की सलाह दी जाती है। ऐसे संक्रमण से बचाव के लिए अनार का प्रयोग करें। अनार एंटीऑक्सिडेंट्स से

कोई भी भाग प्रभावित हो सकता है। हालांकि मूत्र में तरह-तरह के द्रव होते हैं किंतु इसमें जीवाणु नहीं होते। यूटीआई से ग्रसित होने पर मूत्र में जीवाणु भी मौजूद होते हैं। जब मूत्राशय या गुद में जीवाणु प्रवेश कर जाते हैं और बढ़ने लगते हैं तो यह स्थिति आती है।

संक्रमण से बचने के लिए काफी फायदेमंद है अनार अनार में बहुत सारे औषधीय गुण पाये जाते हैं,

भरा होता है। अनार में पाये जाने वाले गुणों के कारण इससे काफी हद तक बचाव किया जा सकता है। यूरीनरी ट्रैक्ट संक्रमण के लक्षणों से राहत के लिए अनार का रस अच्छा उपाय हो सकता है।

क्या है यूरीनरी ट्रैक्ट संक्रमण
यूरीनरी ट्रैक्ट इंफेक्शन को मूत्र मार्ग संक्रमण भी कहते हैं यह महिलाओं में होने वाली बीमारी है। एक अनुमान के अनुसार करीब 40 फीसदी महिलाएं जीवन में कभी न कभी यूटीआई से ग्रसित होती है। यूरीनरी ट्रैक्ट संक्रमण जीवाणु जन्य संक्रमण है जिसमें मूत्र मार्ग का

इसके औषधीय गुणों के कारण ही कहा जाता है, एक अनार सौ बीमारी यानी 100 बीमारियों की दवा है अनार। अनार विटामिनस का बहुत अच्छा स्रोत है, इसमें विटामिन ए, सी और ई के साथ-साथ फोलिक एसिड भी होता है। इसमें एंटी आक्सीडेंट, एंटी वाइरल की विशेषता पाई जाती है। इसमें पाये जाने वाले विटामिन सी और दूसरे एंटीऑक्सीडेंट संक्रमण होने से बचाते हैं। यही एंटीऑक्सीडेंट जीवाणुओं को मूत्र मार्ग में घुसने से बचाता है। जबकि विटामिन सी इम्यून सिस्टम को मजबूत बनाता है, यह संक्रमण से बचाव करने में

महत्वपूर्ण भूमिका निभाता है। इसके अलावा यह फल बदलते हुए हार्मोन के प्रभाव को भी कम कर देता है जो यूटीआई के लिए जिम्मेदार हो सकते हैं।

ऐसे करें अनार का सेवन
एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज) अनार के दानों को निकाल लें, अनार के दानों लगभग एक कटोरी होने चाहिए। इसे दिन में कभी भी खाएं, अगर संक्रमण अधिक हो तो दिन में दो से तीन बार अनार खा सकते हैं। इसके अलावा आप अनार का जूस भी पी सकते हैं। अनार को रात में खाना खाने के बाद भी खाएं।

अन्य प्राकृतिक तरीके
अनार के अलावा कुछ प्राकृतिक उपाय हैं जो इन लक्षणों में राहत देने का कार्य या उसे रोक सकते हैं। यद्यपि यूटीआई के इलाज के लिए एंटीबायोटिक उपलब्ध हैं, लेकिन कुछ प्राकृतिक उपाय हैं जो इस स्थिति का प्रभावी ढंग से इलाज कर सकते हैं। अनार की तरह, नींबू भी विटामिन सी और शक्तिशाली एंटीऑक्सिडेंट का एक समृद्ध स्रोत है जो शरीर को क्षोभित करता है। नींबू का रस बैक्टीरिया को बढ़ने से रोक सकता है और एक मूत्रवर्धक एजेंट के रूप में काम कर सकता है। क्रैनबेरी का रस भी एंटीऑक्सिडेंट होता है जो बैक्टीरिया को मूत्र मार्ग की दीवारों से चिपकने से रोकते हैं। क्रैनबेरी शरीर से सभी विषाक्त पदार्थों को मुक्त करने में भी मदद करता है।

टिप्स: रहें हरदम फिट

बढ़ती एज के साथ आपकी लाइफ भी बिजी होती जारी है। तरह-तरह की जिम्मेदारियां, बढ़ती जरूरतें आपको मशीन बना देती हैं और आपको आराम करने की फुर्सत ही नहीं मिलती, फिर आप नर्वस

कब्ज बनी रहती है। मन में आत्महत्या का विचार आने लगता है। उपचार के अभाव में आपको लकवा हो जाना, बहरापन आ जाना या बात करने की शक्ति खत्म हो जाना जैसी परेशानियां भी हो सकती हैं।



योगाभ्यास इस रोग का बेस्ट इलाज है। योगाभ्यास से नर्वस सिस्टम की तमाम परेशानियां दूर हो जाती हैं और आप खुद को पहले की तरह फिट और तरोताजा महसूस करने लगते हैं।

सिस्टम जाने-अनजाने में ही प्रभावित होने लगाता है। नर्वस सिस्टम का कमजोर होने एक ऐसी बीमारी है, जो आपकी हेल्थ को दीमक की तरह चाट जाती है। आप शारीरिक-मानसिक रूप से किसी भी काम के लिए फिर नहीं रह जाते हैं। यह एक ऐसा रोग है, जो बाहर से नजर नहीं आता, पर अंदर ही अंदर आपको पीडा से छटपटाते रहते हैं। आप हमेशा शारीरिक और मानसिक दुर्बलता महसूस करते हैं। बात-बात पर आपको गुस्सा आ जाता है। आप जल्दी ही झगडा कर बैठते हैं। अपना कॉफीडेंस खो बैठते हैं। मन अस्थिर रहने लगता है और अच्छे-बुरे को समझने की क्षमता कम हो जाती है। हर वक्त ये विचार आता रहता है कि आप किसी योग्य नहीं हैं। झूठ बोलना, स्वार्थी बन जाना आम बात हो जाती है। भूख नहीं लगती है।

इसके लिए सयम निकालें क्योंकि फिट रहने के लिए खुद की देखभाल जरूरी है और यह काम से भी अधिक जरूरी है। भोजन जल्दी पचने वाला और क्षारप्रधान लें। ऐसा खाना खाएं, जिसमें पर्याप्त मात्रा में सोडियम, फास्फोरस और विटामिन बी-1 हो। यह खनिज तथा विटामिन फलों, दूध, चोकर, हरी सब्जियों, दालों के छिलकों आदि में सबसे अधिक होता है। ब्रेकफास्ट में कभी दूध-दलिया, कभी मूंग, मोठ, चना, अंकुरित कर बाद में थोडा भाप से हल्का पकाकर उसमें प्याज, अदरक, टमाटर, खीरा आदि मिलाकर या मिक्स आटे की रोटी मक्खन-मलाई के साथ लें और साथ में दूध पीएं। कोई नशा ना करें। शराब पीते हैं तो कम करें या बिल्कुल ही छोड़ दें। शराब बौडी और आत्मा दोनों का ही नाश करती है।

अपने घर के फर्श को इस तरह से रखें चमका कर.....

अक्सर घर में लोगों को आना-जाना लगा रहता है, ऐसे में मार्बल या फर्श पर गंदगी पड़ना लाजिमी है लेकिन कई बार फर्श पर ऐसे दाग पड़ जाते हैं कि जिन्हें घंटों मेहनत लगाकर साफ करने पर भी चमकाया नहीं जा सकता। ऐसे में फर्श मेला नजर आने लगता है। वैसे तो मार्कोर्ट में ऐसे कई ब्लीनर मिलते हैं, जो फर्श को चमकाने का दावा करते हैं

आज हम आपको कुछ घरेलू टिप्स बताएंगे, जो घर के फर्श को चमकाएं रखेंगे।



अच्छे से साफ होगा और उसका कालापन भी गायब हो जाएगा।

सिरका- अगर घर में लाइट कलर की टाइल्स लगी है तो 1 कप सिरके में पानी डालें। अब उसी पानी के साथ फर्श को साफ करें। इससे फ्लोर शीशे की तरह चमकता दिखाई देगा। ऐसे रोजाना करें, तभी अच्छा परिणाम मिलेगा।

नींबू- फर्श को चमकाने में नींबू सबसे अच्छा तरीका है। थोड़े से पानी में नींबू का रस मिलाएं और

इस पानी से फर्श को साफ करें। इससे फर्श पर मौजूद सारे दाग आसानी से साफ हो जाएंगे।

लेकिन इनका भी कोई अच्छा परिणाम नहीं दिखता है। अगर आप भी अपने घर के फर्श को चमकाएं रखना चाहते हैं तो

बोल्ड लिप कलर्स अपनी खूबसूरत में लगाएं चार-चांद

अगर आप बोल्ड लुक चाहती हैं, तो आप बोल्ड लिप कलर्स को अपना सकती हैं इन बोल्ड लिप कलर्स में आप अपनी पर्सनैलिटी को काफी अट्रैक्टिव बना सकती हैं। यह इंडोवैस्टर्न व वैस्टर्न ड्रेस के साथ बोल्ड लिप कलर बहुत जंचते हैं, इंडोवैस्टर्न ड्रेस में आप साडी या वॉल्यूम लहंगे के साथ भी बोल्ड लिप कलर ट्राई सकती हैं। शौर्ट्स, स्कर्ट, जैसी वैस्टर्न ड्रेस के साथ बोल्ड लिप कलर लगाने से आप का बोल्ड लुक खूब जंचेगा।

साबुन और गर्म पानी- एक बाल्टी में गर्म पानी और साबुन या सर्फ मिला लें। फिर इस पानी में पोछा लगाएं। इससे फर्श साबुन और गर्म पानी- एक बाल्टी में गर्म पानी और साबुन या सर्फ मिला लें। फिर इस पानी में पोछा लगाएं। इससे फर्श

होंटों पर लिप कलर ज्यादा समय तक टिका रहे इसके लिए लिपस्टिक लगाने से पहले होंटों पर मिनरल या सिलिकॉन फाउंडेशन लगा लें। बाद में लिपस्टिक फिल करें। बोल्ड लिप कलर में कैमिकल ज्यादा होते हैं, ऐसे में मिनरल या सिलिकॉन फाउंडेशन लगाने से साइड इफैक्ट भी नहीं होता।

इवनिंग पार्टी
बोल्ड लिप कलर बहुत ज्यादा डार्क होते हैं, इसलिए दिन की पार्टी में ज्यादा अच्छे नहीं लगते। इवनिंग में डार्क मेकअप किया जाता है, इसलिए इन कलर्स को दिन के बजाय रात में लगाने से ज्यादा ग्रेस आता है।

अगर आपको नाइट पार्टी में जाना है

इससे लिप्स की शेप उभर का आती है।

आयुर्वेद में छिपे एलोवेरा के अनोखे गुण

आयुर्वेद में छिपे एलोवेरा के अनोखे प्रयोग जो आपको बनाएंगे कई बीमारियों से मुक्त और स्वस्थ। एलोवेरा का पौधा कटिदार होता है। जिसके किनारे पतले होते हैं। एलोवेरा से निकलने वाला गुदा ही असल औषधी होती है। एलोवेरा में मिनरल्स, एंजाइम, विटामिनस, पॉलिसैचेराइड्स और फैटी एसिड्स जैसे लगभग 200 तत्व पाए जाते हैं, जिनका प्रयोग बहुत सारे रोगों में घरेलू इलाज के तौर पर किया जाता है। इसमें पर्याप्त मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं। डेली आप एलोवेरा जूस पीने से त्वचा साफ और एकने रहित होती है। एलोवेरा को मास्क की तरह से भी चेहरे पर लगा सकती हैं। एलोवेरा में विटामिन ए, सी, ई, फॉलिक एसिड, कोलीन, बी1, बी2, बी3 और बी6 पाया जाता है।

एलोवेरा पीलिया रोगी के लिए रामबाण का काम करता है। 15 ग्राम एलोवेरा का रस सुबह शाम पीयें। आपको इस रोग में लाभ करेगा। एलोवेरा की पत्तियों में पाए जाने वाले जैल में प्रतिशत पानी होता है। जिसका इस्तेमाल लगभग 5000 साल में दवाओं के रूप में इसका उपयोग किया जा रहा है। इसमें पर्याप्त मात्रा में एंटी ऑक्सीडेंट्स होते हैं। डेली आप एलोवेरा जूस पीने से त्वचा साफ और एकने रहित होती है। एलोवेरा को मास्क की तरह से भी चेहरे पर लगा सकती हैं। एलोवेरा मोटापा कम करने मदद करता है। 10 ग्राम एलोवेरा के रस में मेथी के ताजे पत्ते को पीसकर उसे मिलाकर प्रतिदिन सेवन करें।

